

Hummus

Zutaten

Zutaten: 250 g getrocknete
oder 500 gekochte
Kichererbsen
15 gram Natron
1 Zwiebel, geschält

100-200g Tahini

Saft 1 Zitronen

2 Knoblauchzehen

1 EL Salz

Kreuzkümmel nach
geschmack

scharfer Paprika nach
geschmack

Zubereitung

1. Kichererbsen gut waschen und mindestens 10 cm Wasser für 12 Stunden quellen lassen.
2. Die eingeweichten Kichererbsen nochmal gut waschen und in einen großen Topf mit Wasser geben, sie sollten ca. 4 cm mit Wasser bedeckt sein. 15 Gramm Natron hinzugeben und zum Kochen bringen. Für 45 bis 90 Minuten köcheln lassen. Die abgelösten Schalen der Kichererbsen, die im Wasser schwimmen und den weißen Schaum abschöpfen. Rühren Sie ab und zu und stellen Sie sicher, dass der Boden nicht verbrannt ist. wenn den Kichererbsen mash zu dick ist, fügen Sie Wasser hinzu
3. Die Kichererbsen sind fertig, wenn die Kichererbsen zerbröseln und wie Dal pürieren
4. Gießen Sie halb von dem Kichererbsenbrei in den Mixer und 2,3 Minuten mixen lassen, bis wir eine glatte Paste erreichen.
5. Halb Knoblauch halb von Cumin und Paprika, Saft von halb Zitron Zitronensaft, und 50- 70 Gramm Tahini in einen Mixer geben und fein pürieren, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Sollte die Masse zu flüssig sein, mehr Tahini hinzugeben.
6. 2 Teller hineingeben, mit Löffel eine Spirale formen, etwas Öl darüberträufeln und mit Kreuzkümmel und Paprika dekorieren
7. Wiederholen Sie den Vorgang mit der anderen Hälfte der gekochten Kichererbsen.



Shakshuka - Tomaten Sauce mit Aubergine/Eiern

Zutaten

500 ml Passierte Tomaten
1 rote Paprika
1 mittlere Zwiebel
2 Knoblauchzehen
2 EL Tomatenmark
5 Eier
vegane Alternative: 1
Aubergine
2 TL Kreuzkümmel
gemahlen oder ganz (am
besten benutzen sie
beides)
2 TL Kurkuma
2 TL geräucherte /
edelsüße, gemahlen
1-2 TL harissa
Salz und Pfeffer
Zucker
Olivenöl
1 Tasse Wasser

Zubereitung

1. Die Zwiebeln und Paprika in kleine Würfel schneiden und Knoblauch fein hacken.
2. Die Pfanne mit 4 EL Olivenöl erhitzen. 1 TL Kreuzkümmel, Kurkuma und Paprikapulver hinzufügen und für 2-5 Minuten rösten.
Tipp: Wenn Sie Senfkörner haben, rösten Sie diese zusammen mit den anderen Gewürzen. Sobald die Senfkörner aufspringen wie Popcorn, sind die Gewürze fertig.
3. Nun die Zwiebeln und Paprika hinzufügen und ca. 10 Minuten anbraten.
4. Den Knoblauch zugeben, gut rühren, weitere 2-3 Minuten köcheln.
5. Das Tomatenmark zugeben und unterrühren. Für weitere 2 Minuten köcheln, bis sich ein rauchiges Aroma entwickelt hat.
6. Die passierte Tomaten hinzugeben und umrühren. Die Pfanne abdecken und 10-20 Minuten bei mittlerer Hitze kochen, ab und zu umrühren. Wird die Shakshuka zu trocken etwas Wasser hinzugeben.
7. Mit Salz, Pfeffer, Harissa und Prise Zucker abschmecken.
8. Mit dem Löffel für jedes Ei eine kleine Grube machen und die Eier hineinschlagen. Vorsichtig, dass die Eigelbe intakt bleiben.
9. Die Pfanne abdecken und für wenige Minuten köcheln, bis die Eier pochiert sind. Die Pfanne vom Herd nehmen, wenn das Eiweiß gestockt und das Eigelb noch relativ flüssig ist.
10. Feta zerkleinern, Petersilie hacken und über die Shakshuka streuen.



Shulbato - gekochter Bulgur mit Tomaten und Auberginen

Zutaten

150 Gramm
Bulgur/israelischer
Couscous
500 ml Wasser
75 Gramm Kichererbsen,
gekocht
2 Auberginen, in
Stücke/Scheiben
geschnitten
2 Zucchini
2 rote Paprika
2 Tomaten, in kleine Stücke
geschnitten
50 Gramm Tomatenmark
1 Zwiebeln
2 TL Kreuzkümmel
1 TL Senfkörner
3 TL Öl
Paprikapulver süß
Scharfes Paprikapulver
Salz
Pfeffer

Garnieren

Zitronensaft
Rohes Tahini
Petersilie/Koriander für
70 g Mischung aus
gerösteten Pinienkernen
und Mandeln

Zubereitung

1. Alle Zutaten vorbereiten: Auberginen in 2 cm große Würfel schneiden, Tomaten in kleine Stücke schneiden und die Zwiebel fein würfeln. Auberginen mit 1 TL Salz mischen und die Auberginenwürfel 10 Minuten im Sieb ruhen lassen, damit zusätzliches Wasser extrahiert wird.
2. Bulgur in ein Sieb geben und mit Wasser durchspülen, bis das austretende Wasser transparent ist.
3. In einer großen Servierpfanne oder einem großen Topf Öl erhitzen und erhitzen. 1 TL Kreuzkümmel und 1 TL Senfkörner dazugeben und ca. 2 Minuten braten.
4. Fügen Sie Paprika und Zwiebeln hinzu und braten Sie sie bei mittlerer bis hoher Hitze etwa 3-4 Minuten lang an oder bis sie karamellisiert sind.
5. Fügen Sie die Auberginen Stücke hinzu und braten Sie weiter, bis die Auberginen anfangen, durchscheinend oder matschig zu werden. Fügen Sie ein wenig Salz und Pfeffer hinzu, damit die Auberginen etwas Wasser abgeben, dies hilft beim Kochen ohne Zugabe von Öl.
6. Fügen Sie das Tomatenmark mit einer halben Tasse Wasser hinzu und kochen Sie es weitere 2 Minuten.
7. Fügen Sie die gekochten Kichererbsen, Bulgur und 500 ml Wasser hinzu, um den Bulgur zu kochen. Bleiben Sie auf hoher Flamme, bis Shulbato zu kochen beginnt. Reduzieren Sie nach dem Kochen die Flamme auf niedrige Hitze. Legen Sie einen Deckel auf die Pfanne und kochen Sie weitere 5-10 Minuten oder bis alles verdampft ist.
8. Pinienkerne und Mandeln in einer Pfanne ohne Öl etwa 5 Minuten rösten und mit dem gekochten Shulbato mischen, in kleine Schüsseln verteilen und servieren.
9. Auf kleine persönliche Schüsseln verteilen, mit Tahini beträufeln. Petersilie/Koriander gehackt auf jede Portion streuen, etwas frischen Zitronensaft darüber pressen und serviere



Traditionelle Pita mit Zaatar

Zutaten

420 g Mehl
1 TL Salz
1 TL Trockenhefe
1 EL Zucker
240 ml lauwarmes Wasser
2 EL Olivenöl
100g Za'atar
Gewürzmischung

Zubereitung

Schritte 1 und 2 Vorbereitung 2 stunde vor Beginnen

1. In einer kleinen Schüssel etwas Wasser, Hefe und Zucker vermischen und 15 Minuten stehen lassen.
2. In einer Schüssel jetzt das Mehl, Salz, Olivenöl und Hefe Mix vermischen und weiter kneten und langsam das restliche Wasser dazugeben. 10 Minuten kneten, bis ein homogener Teig entstanden ist. Mit einem feuchten Tuch bedecken und 1-2 Stunden ziehen lassen. Bis der Teig aufgegangen ist.
3. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche in 4 Stücke schneiden. Jedes Stück zu einem Ball rollen. Dann auf ca. 15 cm Durchmesser ausrollen, ca. 1/2 cm dick.
4. Ofen auf 220 Grad vorheizen.
5. Auf ein Backblech mit Backpapier legen und mit einer Gabel die Oberfläche mehrfach einstechen.
6. In einer kleinen Schüssel das Za'atar mit Öl zu einer Paste verrühren, die man leicht verteilen kann.
7. Auf den Pitas verteilen.
8. Bei 220 Grad ca. 5-7 Minuten backen.
9. Zum Servieren in Stücke schneiden.



Baklava - Blätterteiggebäcke Dessert mit Nüsse

Zutaten

500 g Yufkateig für Baklava
(Filoteig)
130 g Butter
500 g Zucker
100 g Pistazien
100 g Nüsse
1/2 Zitrone (den Saft davon)
100 ml Öl (am besten
Sonnenblumenöl)

Zubereitung

Zuckersirup vorbereitung

1. 350 ml Wasser in einen Topf geben, fügen den Zucker hinzu und die Mischung aufkochen, dann geben wir den Saft der 1/2 Zitrone hinzu und stellen die Herdplatte aus.
2. In einer Pfanne lassen wir die Butter schmelzen und fügen das Öl hinzu . Die Yufka-Blätter schneiden wir der Größe unseres Blechs zurecht (25x35 cm). Das Blech fetten wir mit etwas Butter-Öl Mischung ein.
3. Pistazien und Nüsse in küchenmaschine fein hacken
4. Die Yufka-Blätter legen wir nach und nach ordentlich auf die Form und bestreichen jedes 2. Blatt mit der Butter-Öl Mischung. Wenn die Hälfte der Yufka-Blätter verbraucht ist, verteilt die gehackten Pistazienkerne auf das Blech. Den Vorgang (jedes zweite Blatt einfetten) wiederholen wir so lange, bis alle Yufka-Blätter aufgebraucht sind. Anschließend schneiden wir das Baklava in kleine Vierecke. Die restliche Butter-Öl Mischung verteilen wir auf den Vierecken.
5. Das Baklava kommt in den vorgeheizten Backofen bei 180 Grad für 25-30 Minuten, bis es Farbe bekommen hat. Nach dem Backen lassen wir das Blech für ca 5 Min. abkühlen und gießen den Zuckersirup gleichmäßig über das Baklava.

